

In tutto il mondo l'attività fisica a scuola migliora il rendimento scolastico



1



Perché è importante muoversi a scuola?

Numerose ricerche internazionali dimostrano che l'attività fisica a scuola non fa solo bene al corpo, ma migliora anche la concentrazione, la memoria e la capacità di apprendimento degli studenti.

3

Quali attività sono più efficaci?

Le attività più efficaci sono quelle di durata maggiore e di intensità moderata, come **giochi di movimento, attività motorie strutturate e pause attive durante le lezioni.**



2



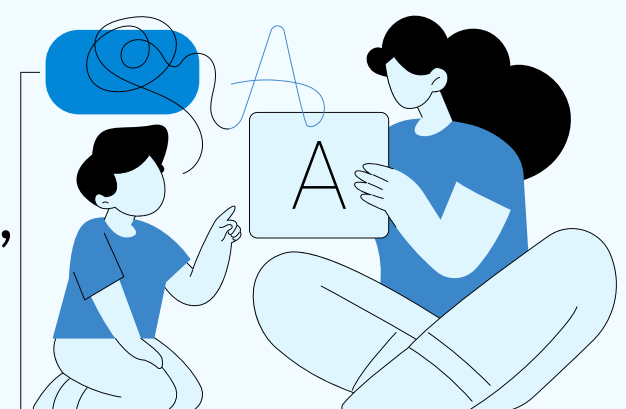
Cosa dicono gli studi?

Studi di alta qualità, realizzati tra il 2017 e il 2025 in diversi Paesi, hanno evidenziato che i programmi di attività fisica integrati nella giornata scolastica migliorano il rendimento scolastico, in particolare in matematica e nelle prestazioni cognitive generali.

4

Come possono contribuire i genitori?

I genitori devono incoraggiare i propri figli a muoversi ogni giorno, a partecipare alle attività scolastiche e devono sostenere l'importanza dell'educazione fisica. Questo è un efficace investimento per il benessere, l'equilibrio emotivo e il successo scolastico di bambini e ragazzi, che al tempo stesso favorisce le relazioni interpersonali e l'inclusione.



Bibliografia
Scansiona il
QR code